UNIVERSIDAD UDS

LIC. ENFERMERÍA

NUTRICIÓN

INVESTIGACIÓN

ÁNGEL DE JESÚS VÁZQUEZ CITALAN

TERCER CUATRIMESTRE

JAQUELIN CRUZ VENTURA

LA ALIMENTACIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA

EMBARAZO

El embarazo es una etapa crucial en la vida de la mujer y del futuro bebé. La alimentación durante este periodo tiene un papel determinante en el desarrollo fetal, en la salud materna y en la prevención de complicaciones durante y después de la gestación. Una nutrición adecuada permite el crecimiento intrauterino óptimo, el desarrollo del sistema nervioso del feto y la preparación del organismo de la madre para el parto y la lactancia.

Durante el embarazo, las necesidades energéticas y nutricionales aumentan

debido al crecimiento del feto, la placenta, el aumento del volumen sanguíneo y los cambios metabólicos maternos. No se trata solo de "comer por dos", sino de comer mejor.

Energía: Se recomienda un incremento calórico de aproximadamente 300-500 kcal/día durante el segundo y tercer trimestre.

Proteínas: Son esenciales para la formación de tejidos fetales. Se deben consumir fuentes como carnes magras, huevos, legumbres y lácteos.

Carbohidratos complejos: Aportan energía sostenida (pan integral, arroz, avena, papa).

Grasas saludables: Importantes para el desarrollo cerebral del feto (pescados grasos como salmón, nueces, aguacate).

Ácido fólico: Previene defectos del tubo neural. Se recomienda iniciar su suplementación antes del embarazo (400-800 mcg diarios).

Hierro: Para prevenir anemia materna. Se encuentra en carnes rojas, espinacas y suplementos prenatales.

Calcio: Importante para los huesos del bebé y la madre. Se necesita una ingesta de 1000 mg/día.

Yodo: Vital para el desarrollo cerebral fetal.

Vitamina D: Favorece la absorción de calcio. Puede requerirse suplementación en algunas mujeres.

Omega 3 (DHA): Esencial para el desarrollo del cerebro y la visión del feto.

Alimentos recomendados:

Frutas y verduras frescas

Cereales integrales

Lácteos bajos en grasa

Carnes cocidas, pescados bien cocidos y legumbres

Agua en abundancia (al menos 8 vasos al día)

Alimentos y sustancias que deben evitarse:

Pescados con alto contenido de mercurio
(pez espada, tiburón)

Carnes y huevos crudos o poco cocidos
(riesgo de toxoplasmosis o salmonelosis)

Leche no pasteurizada

Alcohol (asociado al síndrome de alcoholismo fetal)

Cafeína en exceso

Comidas ultraprocesadas y con alto contenido de azúcar o sodio

LACTANCIA

La lactancia materna es una etapa clave tanto para la salud del bebé como para la madre. Durante este periodo, las necesidades nutricionales de la mujer se incrementan, ya que su cuerpo produce leche rica en nutrientes esenciales para el desarrollo del recién nacido. Por tanto, una alimentación adecuada durante la lactancia no solo mantiene la salud de la madre, sino que también influye directamente en la calidad de la leche materna y en el bienestar del lactante.

Durante la lactancia, el organismo de la mujer requiere un aporte energético y nutricional mayor que incluso durante el embarazo. Esto se debe a la producción de leche, que consume entre 500 y 700

kcal adicionales por día. La calidad de la leche suele mantenerse estable incluso cuando la madre tiene deficiencias leves, pero estas pueden afectar su salud y bienestar general.

Recomendaciones nutricionales durante la lactancia:

Energía: Aumento de 450-500 kcal/día, especialmente en los primeros 6 meses.

Proteínas: Fundamentales para la producción de leche (se recomienda un aumento de 15-20 g/día). Fuentes: carnes magras, huevos, legumbres y lácteos.

Grasas saludables: Importantes para el desarrollo del cerebro del bebé. Se recomienda consumir omega-3 (pescados como el salmón, nueces, semillas de chía).

Carbohidratos complejos: Aportan energía sostenida. Ej.: avena, arroz integral, papas.

Fibra: Previene el estreñimiento postparto. Presente en frutas, verduras, legumbres.

Agua: Es fundamental una hidratación adecuada. Se recomienda entre 2.5 y 3 litros diarios (agua, sopas, jugos naturales).

Calcio: La leche materna contiene altas cantidades. Se recomiendan 1000-1300 mg diarios. Fuentes: lácteos, brócoli, almendras.

Hierro: Aunque la leche materna tiene poco hierro, es altamente biodisponible.

La madre debe mantener buenos niveles para evitar anemia.

Vitamina D: Importante para la salud ósea. Puede requerirse suplementación.

Vitamina B12: Crucial en madres veganas o vegetarianas. Se encuentra en alimentos de origen animal.

Yodo: Fundamental para el desarrollo cerebral del bebé. Fuentes: sal yodada, mariscos, algas.

Ácido fólico y zinc: Ayudan en la regeneración celular y la producción de leche.

Alimentos recomendados durante la lactancia:

Frutas frescas y verduras variadas

Lácteos bajos en grasa

Avena, arroz integral, legumbres

Pescados cocidos ricos en omega 3

Nueces, almendras, semillas

Agua, infusiones suaves

Alimentos y sustancias a evitar o moderar:

Alcohol: Puede pasar a la leche materna. Si se consume, debe ser con moderación y dejando pasar al menos 2 horas antes de amamantar.

Cafeína: No más de 200-300 mg al día (equivale a 1-2 tazas de café).

Pescados con alto contenido de mercurio:
Como pez espada y tiburón.

Alimentos ultraprocesados: Altos en
azúcares y grasas saturadas.

Sustancias alergénicas: Solo deben
evitarse si el bebé muestra reacción
(como a la leche de vaca, huevo o soya).

La alimentación durante la lactancia es un pilar esencial para garantizar la salud tanto de la madre como del lactante. A través de una dieta variada, equilibrada y rica en nutrientes, se asegura una producción láctea de calidad y se reducen riesgos de enfermedades en el bebé. La educación nutricional en este periodo, junto con el acompañamiento profesional, son fundamentales para promover una lactancia exitosa y saludable.

INFANCIA

La infancia es una de las etapas más importantes del desarrollo humano, caracterizada por un rápido crecimiento físico, neurológico y emocional. La alimentación en esta etapa juega un papel fundamental en la formación de hábitos saludables, la prevención de enfermedades y el adecuado desarrollo físico y cognitivo del niño. Una dieta equilibrada durante la infancia contribuye a establecer bases sólidas para una vida saludable en la edad adulta.

La infancia puede dividirse en diferentes etapas que requieren cuidados nutricionales específicos:

Lactancia (0 a 6 meses): La leche materna es el alimento ideal, ya que

aporta todos los nutrientes necesarios, anticuerpos y factores inmunológicos. Se recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

Lactancia + alimentación complementaria (6 a 24 meses): A partir de los 6 meses, se introducen alimentos complementarios (papillas, purés, frutas, cereales) sin suspender la lactancia.

Primera infancia (2 a 5 años): El niño comienza a comer como el resto de la familia. Es crucial fomentar hábitos saludables y evitar alimentos ultraprocesados.

Edad escolar (6 a 12 años): Aumentan los requerimientos energéticos. Debe garantizarse una dieta variada, equilibrada y suficiente.

Requerimientos nutricionales en la infancia:

Energía: Varía según edad, sexo y actividad física. Es esencial para el crecimiento y desarrollo.

Proteínas: Necesarias para el desarrollo muscular y de tejidos. Fuentes: carnes, huevos, leche, legumbres.

Carbohidratos: Principal fuente de energía. Se recomiendan cereales integrales, frutas y verduras.

Grasas saludables: Vitales para el desarrollo cerebral. Deben evitarse las grasas trans y saturadas.

Agua: La hidratación es clave. Evitar jugos azucarados y bebidas gaseosas.

Hierro: Previene la anemia y es vital para el desarrollo cognitivo. Fuentes: carnes, espinacas, lentejas.

Calcio: Necesario para la formación de huesos y dientes. Fuentes: leche, queso, yogur, brócoli.

Zinc: Apoya el sistema inmune y el crecimiento.

Vitamina A: Para la salud ocular y el sistema inmunológico.

Vitamina D: Regula el calcio y previene el raquitismo.

Ácido fólico y complejo B: Esenciales para el sistema nervioso.

Consecuencias de una alimentación inadecuada:

Desnutrición: Afecta el desarrollo físico y mental.

Sobrepeso y obesidad infantil:
Relacionadas con enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Déficit de atención, fatiga y bajo rendimiento escolar.

Trastornos alimenticios si no se forma una relación sana con los alimentos.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de intensos cambios físicos, hormonales, psicológicos y sociales. Durante este periodo, se experimenta un crecimiento acelerado

que demanda un aumento considerable en los requerimientos nutricionales. Una alimentación adecuada en esta fase no solo favorece el desarrollo integral del adolescente, sino que también previene enfermedades crónicas y ayuda a consolidar hábitos alimentarios saludables que influirán en su vida adulta.

La adolescencia, comprendida aproximadamente entre los 10 y los 19 años, se caracteriza por:

Rápido crecimiento de talla y peso.

Desarrollo de masa ósea y muscular.

Maduración sexual.

Cambios en el estado emocional y conductual que pueden influir en la conducta alimentaria.

Los requerimientos varían según el sexo, el nivel de actividad física y la etapa de desarrollo. Sin embargo, en general, los adolescentes necesitan:

Energía: Entre 2000 y 3000 kcal/día según el sexo y la actividad.

Proteínas: Para la formación de tejidos y músculos. Fuentes: carne, pollo, pescado, legumbres, huevo.

Carbohidratos: Principal fuente de energía. Se deben preferir los complejos (pan integral, arroz, frutas).

Grasas saludables: Importantes para el desarrollo cerebral y hormonal. Evitar grasas trans y saturadas.

Agua: Fundamental para mantener la hidratación, especialmente en adolescentes físicamente activos.

Calcio: Vital para el desarrollo óseo. La adolescencia es el periodo en el que se forma la mayor parte del hueso adulto. Fuentes: lácteos, almendras, brócoli.

Hierro: Previene la anemia. Las mujeres lo requieren más debido al inicio de la menstruación. Fuentes: carnes, legumbres, espinacas.

Zinc: Imprescindible para el crecimiento, el sistema inmune y la cicatrización.

Vitamina D: Ayuda en la absorción del calcio. La exposición al sol moderada también contribuye.

Vitaminas del complejo B: Apoyan el metabolismo energético y el sistema nervioso.

Consecuencias de una alimentación inadecuada:

Desnutrición o bajo peso, que puede afectar el desarrollo físico y cognitivo.

Sobrepeso y obesidad, con riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Anemia ferropénica, especialmente en mujeres adolescentes.

Trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia), asociados a la presión social.

Déficit de crecimiento o retraso puberal si no se cubren los requerimientos nutricionales.

ADULTEZ

La etapa adulta representa un periodo clave en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Una alimentación equilibrada y adecuada permite conservar un buen estado nutricional, mejorar la calidad de vida y aumentar la esperanza de vida saludable. Durante la adultez, los requerimientos nutricionales están determinados por factores como la edad,

el sexo, el nivel de actividad física y el estado de salud general.

La adultez abarca generalmente de los 20 a los 59 años. Es una etapa donde el crecimiento ha cesado, pero la actividad metabólica sigue siendo alta, sobre todo si existe actividad física frecuente. La alimentación en esta etapa tiene como objetivos:

Mantener el peso corporal saludable.

Prevenir deficiencias nutricionales.

Reducir el riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión y dislipidemias.

Mejorar el rendimiento físico e intelectual.

Requerimientos nutricionales en adultos

Energía: Depende del sexo, edad y actividad física. Para adultos moderadamente activos:

Mujeres: 1800–2200 kcal/día

Hombres: 2200–2800 kcal/día

Proteínas: Necesarias para mantener masa muscular y tejidos. Se recomienda 0.8–1.0 g/kg de peso corporal.

Fuentes: carnes magras, pescado, huevo, legumbres.

Carbohidratos: De preferencia complejos (pan integral, arroz, frutas). Deben aportar entre el 50-60% de la energía total diaria.

Grasas saludables: 20-35% de las calorías diarias. Priorizar las insaturadas (aceite de oliva, aguacate, nueces).

Fibra: Promueve la salud digestiva y reduce el colesterol. Recomendación: 25-30 g/día.

Hierro: Previene la anemia, especialmente en mujeres en edad fértil.

Calcio y vitamina D: Mantienen la salud ósea y previenen la osteoporosis.

Magnesio y potasio: Ayudan a regular la presión arterial.

Antioxidantes (vitamina C, E y betacarotenos): Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Complejo B: Vital para el sistema nervioso y el metabolismo energético.

Alimentación recomendada para adultos:

Frutas y verduras: Al menos 5 porciones al día.

Cereales integrales: Avena, arroz integral, maíz, pan integral.

Proteínas saludables: Pollo sin piel, pescado, legumbres, tofu.

Lácteos bajos en grasa: Fuente de calcio y proteínas.

Agua: 6 a 8 vasos al día. Limitar bebidas azucaradas y alcohólicas.

Consecuencias de una mala alimentación

Obesidad: Aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, apnea del sueño y algunos tipos de cáncer.

Hipertensión y dislipidemias: Asociadas al alto consumo de sodio y grasas saturadas.

Diabetes mellitus: Vinculada al consumo excesivo de azúcares simples y obesidad.

Deficiencias nutricionales: Por dietas monótonas o desequilibradas.

La alimentación en la adultez debe ser balanceada, variada y adecuada en calidad y cantidad. Esta etapa representa una gran oportunidad para consolidar

hábitos alimenticios saludables que permitan prevenir enfermedades crónicas y mantener un estado físico y mental óptimo. Es fundamental fomentar la educación alimentaria, el ejercicio físico regular y el acceso a alimentos saludables como parte de una estrategia integral de salud pública.

CLIMATERIO

El climaterio es una etapa natural en la vida de la mujer que marca la transición del periodo reproductivo al no reproductivo, abarcando la premenopausia, la menopausia y la posmenopausia. Esta etapa se caracteriza por cambios hormonales, principalmente una disminución de los niveles de estrógenos, que conllevan modificaciones fisiológicas y metabólicas. En este contexto, la alimentación juega un

papel fundamental en el manejo de los síntomas, la prevención de enfermedades crónicas y el mantenimiento de la calidad de vida.

Recomendaciones nutricionales:

Proteínas: Necesarias para conservar masa muscular y ósea. Recomendación: 1.0–1.2 g/kg de peso corporal.

Fuentes: pollo, pescado, huevo, legumbres, tofu.

Carbohidratos complejos: Aportan energía sostenida y fibra.

Fuentes: avena, arroz integral, frutas, verduras, legumbres.

Grasas saludables: Reducir grasas saturadas y trans; aumentar grasas mono y poliinsaturadas.

Fuentes: aguacate, aceite de oliva, pescados grasos (omega 3), nueces.

Calcio: Fundamental para prevenir osteoporosis. Recomendación: 1200–1500 mg/día.

Fuentes: lácteos bajos en grasa, almendras, brócoli, sardinas.

Vitamina D: Mejora la absorción de calcio. Se sugiere suplementación si hay deficiencia.

Fuentes: sol moderado, huevo, leche fortificada.

Magnesio y fósforo: Apoyan la salud ósea.

Vitamina B6 y B12: Relacionadas con el metabolismo hormonal y el sistema nervioso.

Fitoestrógenos: Compuestos vegetales con efecto similar al estrógeno.

Fuentes: soya, linaza, tofu, semillas de sésamo.

Alimentos recomendados:

Frutas y verduras variadas (mínimo 5 porciones al día).

Lácteos bajos en grasa o bebidas vegetales fortificadas con calcio y vitamina D.

Pescados azules (salmón, sardina, atún).

Legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos).

Soya y derivados (tempeh, tofu, leche de soya).

Semillas y frutos secos (linaza, chía, almendras).

Agua (mínimo 1.5 a 2 litros por día).

Alimentos a evitar o moderar

Alimentos ultraprocesados (ricos en grasas, azúcares y sodio).

Bebidas azucaradas y alcohólicas.

Cafeína en exceso (puede aumentar la pérdida de calcio).

Exceso de sal (favorece la hipertensión).

La alimentación en el climaterio es un componente esencial para el bienestar integral de la mujer. Una dieta equilibrada y adaptada a las nuevas necesidades hormonales puede ayudar a reducir los síntomas de la menopausia, prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. La intervención nutricional temprana, acompañada de cambios en el estilo de vida, permite afrontar esta etapa de manera saludable, activa y positiva.

VEJEZ

La vejez o adultez mayor es una etapa de la vida que implica una serie de cambios fisiológicos, metabólicos y funcionales que influyen directamente en las necesidades nutricionales. Una alimentación adecuada durante la vejez puede mejorar la calidad de vida, prevenir o retrasar enfermedades crónicas, mantener la funcionalidad física y mental, y favorecer un envejecimiento saludable. Dada la vulnerabilidad nutricional en esta etapa, es esencial que los adultos mayores reciban atención alimentaria individualizada y basada en evidencia científica.

Recomendaciones nutricionales para adultos mayores:

Energía

Requieren menos calorías que un adulto joven, pero con igual o mayor densidad de nutrientes.

Aprox. 1600–2200 kcal/día, según sexo, nivel de actividad y estado de salud.

Proteínas

Esencial para evitar la sarcopenia. Se recomienda 1.0–1.2 g/kg de peso corporal/día.

Fuentes: pollo, pescado, huevo, legumbres, lácteos.

Carbohidratos

Preferir los complejos e integrales (avena, arroz integral, frutas, verduras).

Evitar azúcares simples y productos ultraprocesados.

Grasas saludables

Incluir ácidos grasos mono y poliinsaturados (aceite de oliva, aguacate, nueces).

Reducir grasas saturadas y eliminar las trans.

Fibra

Mejora el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

Recomendación: 25–30 g/día.

Agua

Es común la disminución de la sensación de sed. Deben tomar al menos 1.5–2 litros diarios, aunque no tengan sed.

Calcio y vitamina D: Previenen osteoporosis y caídas.

Fuentes: lácteos bajos en grasa, pescados, suplementos si es necesario.

Hierro: Prevenir anemia. Fuentes: carnes, legumbres, espinacas.

Vitamina B12: Su absorción disminuye con la edad. Puede requerir suplementación.

Zinc: Refuerza el sistema inmunológico y mejora el apetito.

Antioxidantes (vitamina C, E, betacarotenos): Protegen contra el deterioro cognitivo y enfermedades degenerativas.

Consecuencias de una alimentación inadecuada en la vejez

Desnutrición: Común en adultos mayores institucionalizados o con enfermedades crónicas.

Sarcopenia y fragilidad: Aumenta el riesgo de caídas y pérdida de autonomía.

Enfermedades crónicas descontroladas: Hipertensión, diabetes, obesidad, dislipidemias.

Déficits cognitivos: Asociados a deficiencias de vitaminas del complejo B, antioxidantes y omega-3.

La alimentación en la vejez debe ser adecuada, variada y adaptada a las condiciones de salud y funcionalidad de cada persona. Una nutrición equilibrada no solo ayuda a prevenir enfermedades y complicaciones, sino que también mejora la calidad de vida, prolonga la autonomía y favorece un envejecimiento activo. Es esencial que tanto la familia como los profesionales de salud se involucren en la promoción de una alimentación saludable para las personas mayores.